

Ірина ЧЕРНОМОРЕЦЬ
ЗВО спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
Наталя ШЕВЧУК
доцентка кафедри переробки продукції
тваринництва та харчових технологій, докторка філософії
Миколаївський національний аграрний університет
м.Миколаїв, Україна

ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ: НОВІ НАУКОВІ ПІДХОДИ

Правильне харчування протягом першого року життя – це забезпечення енергетичних потреб та необхідних поживних речовин, що забезпечують оптимальний фізичний і психомоторний розвиток дитини. Харчування у цей період також впливає на так зване метаболічне програмування. Тому, метою роботи є аналіз сучасних наукових підходів до організації дитячого харчування та визначення їх впливу на здоров'я, розвиток і формування харчових звичок у дітей.

Харчування впливає на індивідуальний розвиток немовля та ризик виникнення хвороб у наступні роки життя. Неправильна кількість поживних речовин або недоречний час і спосіб їх введення може назавжди змінити метаболізм і перебіг фізіологічних процесів, збільшуючи ризик таких захворювань, як цукровий діабет, ожиріння, артеріальна гіпертензія, алергічні та серцево-судинні захворювання [1].

Для малюків з особливими дієтичними потребами науковці розробляють функціональне дитяче харчування, яке використовується в науці. В українському законодавстві функціональним визначено дитяче харчування для профілактики або полегшення перебігу хвороби. Воно може містити медикаментозні компоненти, але ліками не вважається. Функціональні продукти створюють для споживачів з дефіцитом ферментів, набутими чи вродженими порушеннями засвоєння або непереносимістю певних харчових речовин. Спеціального дієтичного харчування потребують не лише діти, а й інші специфічні групи населення, наприклад, люди похилого віку, пацієнти на етапі реабілітації, тощо.

На думку нутриціологів, функціональними слід вважати всі продукти з додатковими корисними фізіологічними та поживними властивостями. До такого харчування висувають жорсткі вимоги. По-перше, воно має бути повноцінним, тобто становити частину щоденного раціону. По-друге, функціональні продукти виготовляють з натуральних компонентів природного походження. І по-третє, вони мають сприяти регулюванню якоїсь функції в організмі. Нині на функціональні харчові продукти припадає 1% від усього світового обігу [2].

Отже, сучасні наукові підходи до дитячого харчування відіграють важливу роль у забезпеченні здоров'я та збалансованого розвитку дітей. Значна увага приділяється метаболічному програмуванню та застосуванню функціонального харчування, яке враховує індивідуальні потреби дитини. Формування корисних харчових звичок з раннього віку є не тільки гарантією фізичного благополуччя, але й ефективним способом профілактики хронічних захворювань у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Чурса І., Крамарьов С. Функціональне харчування в педіатричній практиці. *Сучасна педіатрія*. 2020. № 3 (103). С. 55-59.
2. Функціональне дитяче харчування: огляд продуктів для здоров'я. URL: <https://www.kraina-kazok.com.ua/blog/funkcionalne-dityache-harchuvannya-oglyad-produktiv-dlya-zdorov-ya/?srsltid=AfmBOorQBnKHuWqLXOlkdFiBMjd1I1KNk2NqpRwofvLHu1B9rgQwwasl>